



## Saison 2018/2019 OCM Football Académie U10(2009) U11(2008)

La saison étant terminée, il faut penser à la prochaine, voici le programme.

### Avant de reprendre la saison, quelques rappels importants :

- Assiduité, présence aux entraînements.
- Rigueur, solidarité, sérieux et motivation dans leur préparation.
- Régularité tout au long de la saison.

Reprise de l'entraînement le **Lundi 03 septembre 2018 à 16h45 STADE ANDRE ROBERT.**  
Les entraînements auront lieu ensuite le **lundi (16h45/18h15) Mercredi(13h15/15h.)**

Afin d'effectuer une reprise en douceur, il est indispensable que chacun se prépare individuellement avant le 03 Septembre.

Pour cela, prenez du plaisir à cocher les défis réussis en seconde page.

Calendrier de reprise :

lundi 3 septembre 2018	Entraînement 16h45-18h30
mercredi 5 septembre 2018	Entraînement 13h15-15h00
vendredi 7 septembre 2018	Entraînement 16h45 à 18h
samedi 8 septembre 2018	Matchs pour les équipes
lundi 10 septembre 2018	Entraînement 16h45-18h30



Responsable Technique Académie  
Jean-michel Cochu  
06 81 11 90 05

## DEFI JONGLERIE

- Défi 1: Enchaîner 5fois/ 5 jonglages pied fort, attraper dans les mains.
- Défi 2: Enchaîner 5fois/ 5 jonglages pied faible, attraper dans les mains.
- Défi 3: Enchaîner 5fois/ 10 jonglages pied fort
- Défi 4: Enchaîner 5fois/ 10 jonglages pied faible
- Défi 5: 20 jonglages pied fort sans surface de rattrapage.
- Défi 6 : 15 jonglages pied faible sans surface de rattrapage.
- Défi 7 : 30 jonglages pied forts
- Défi 8 : 30 jonglages pied faible
- Défi bonus : 50 jonglages pied fort / 50 jonglages pied faible

## DEFI CONDUITE

- Réaliser un slalom en conduite du pied fort (20 passages)
- Réaliser un slalom en conduite du pied faible (20 passages)
- Réaliser un slalom en conduite en utilisant l'intérieur et l'extérieur du pied fort (20 passages)
- Réaliser un slalom en conduite en utilisant l'intérieur et l'extérieur du pied faible (20 passages)
- Défi bonus : Réaliser un slalom en conduite en utilisant la semelle en alternance pied fort/pied faible (20 passages)

Amusez-vous et relevez le défi la semaine précédant la reprise des entraînements !

